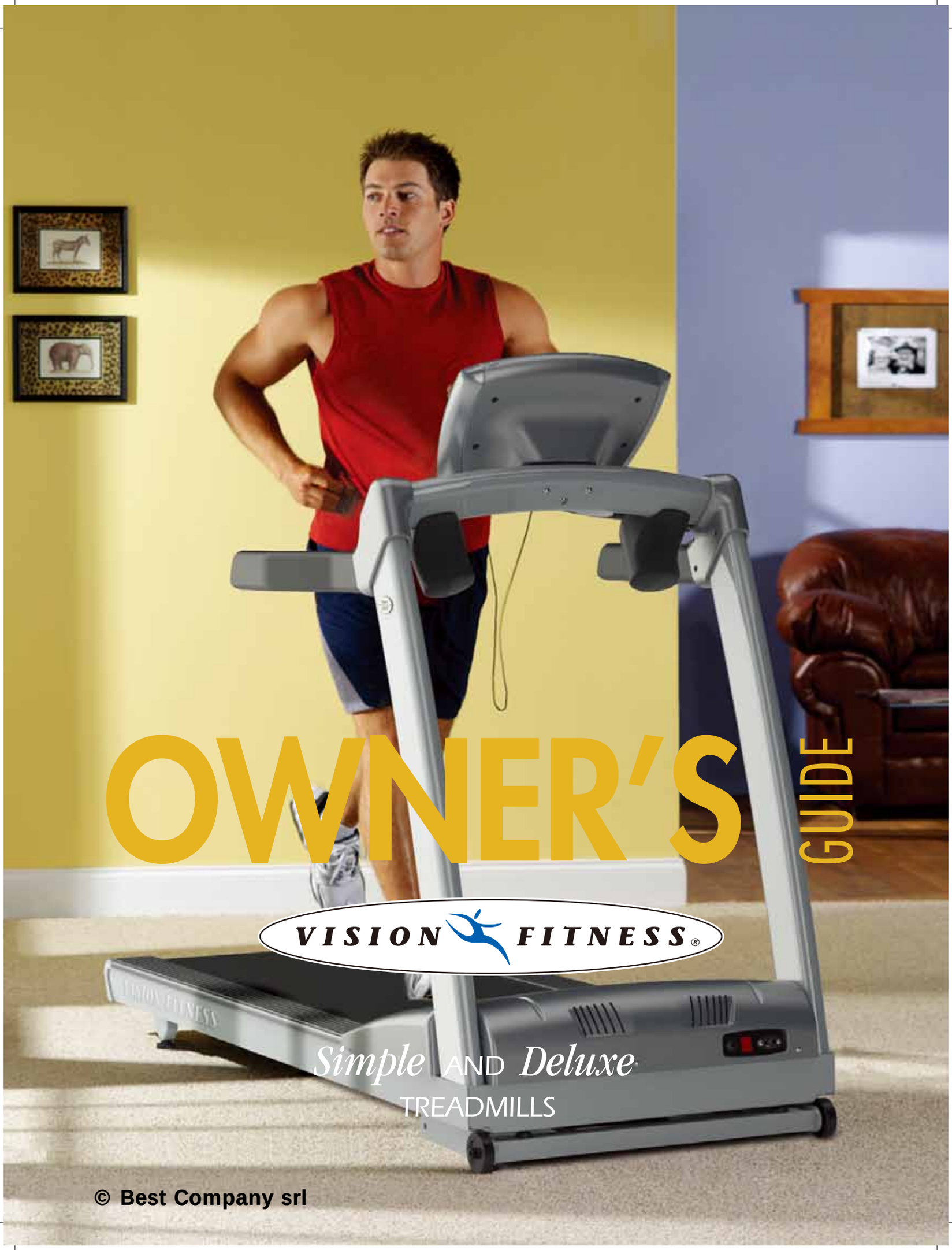


OWNER'S GUIDE

VISION FITNESS®

Simple AND *Deluxe*

TREADMILLS

© Best Company srl

Congratulazioni per aver scelto un prodotto VISION FITNESS. Avete compiuto un passo molto importante per sviluppare un programma fitness. Il vostro attrezzo è uno strumento molto efficace per ottenere obiettivi relativi ad un'ottima forma fisica. Un uso regolare può migliorare la qualità della vostra vita in molti modi. Riportiamo di seguito solo alcuni dei benefici che un'attività aerobica può portare:

- Diminuzione del peso
- Un cuore più in forma
- Un migliore tono muscolare
- Un aumento del livello di energia giornaliera
- Una riduzione dello stress
- Una risposta all'ansia e alla depressione
- Una migliore immagine di se stessi

La chiave per ottenere questi benefici è sviluppare un'abitudine all'esercizio fisico. Il vostro nuovo attrezzo vi aiuterà ad eliminare ogni ostacolo in questo senso. Neve e pioggia non potranno interferire con il vostro allenamento. Questo manuale intende aiutarvi ad avviare con le sue informazioni base un programma di esercizi. Una più completa conoscenza vi permetterà di raggiungere i vostri obiettivi.

Alcuni tipi di assistenza dovrebbero essere eseguiti dal rivenditore autorizzato della Vision Fitness. Chiamate il vostro distributore Vision Fitness nel caso sia necessario. Nel momento in cui una domanda o un problema non possono essere risolti dal vostro distributore Vision Fitness , vogliate contattarci.

© Best Company srl

Tavola dei Contenuti

TUTTE LE BIKE

ISTRUZIONI DI SICUREZZA…….....2
REQUISITI ELETTRICI……...3
ALTRI CONSIGLI DI SICUREZZA…….....4
ASSEMBLAGGIO E POSIZIONE……5
ACCENSIONE…….. 8
TASTI RAPIDI VELOCITA'
E INCLINAZIONE……..7
SENSORE BATTITO CARDIACO……..8

PIATTAFORME **TREADMILL**

DETTAGLI……..9
SPOSTAMENTO E LIVELLAMENTO…..10

ASSEMBLAGGIO **TREADMILL**

DETTAGLI……11
RUOTE PER IL TRASPORTO……..12
ASSEMBLARE E RIPIEGARE……13
SPOSTAMENTO E LIVELLAMENTO…..14

SIMPLE **CONSOLE**

INTRODUZIONE……15
DISPLAY……...16

DELUXE **CONSOLE**

CARATTERISTICHE……....17
DETTAGLI PROGRAMMI…….....18
EASY START…….....22
DISPLAY…….....23
SCEGLIERE UN PROGRAMMA…….....25
IMPOSTAZIONI…….....26
UTILIZZO DEI PROGRAMMI
PACER ……..……28
SPRINT 8……...30
HEART RATE……31
NOTE SU ALLENAMENTI HR……...33
FASCIA TELEMETRICA……34
ALLENAMENTO HR……...35
PROGRAMMI PERSONALIZZATI…….36

GENERAL

MODALITA' ENGINEERING
DELUXE……38
AUTOCALIBRARE DELUXE MODALITA'
ENGINEERING
SIMPLE…….....40
AUTOCALIBRARE SIMPLE……42
DOMANDE COMUNI……..43
RISOLUZINE PROBLEMI:
TREADMILL……...……44
HR……45
NASTRO DI
SCORRIMENTO……...46
MANUTENZIONE REVENTIVA……..47
PROGRAMMA FITNESS……50
GUIDELINEA……51
FITNESS IN EQUILIBRIO……...53
STRETCHING……...54
TABELLE……..56-58

© Best Company srl

IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA. CONSERVARE.

Il treadmill è progettato solo per uso domestico. Quando si utilizza un prodotto elettrico bisogna sempre seguire alcune precauzioni di base, incluse le seguenti.
Leggere le istruzioni prima di usare questo prodotto.

AVVERTIMENTI! Per ridurre i rischi di incendi, scosse elettriche o danni alle persone:

- Usare questo prodotto in modo appropriato così come descritto in questo manuale. Non usare accessori non raccomandati dal produttore.
- Connettere la macchina ad una presa a terra adeguata.
- Il treadmill non deve essere lasciato acceso se non viene utilizzato.
- Non far cadere e non inserire alcun oggetto nelle varie aperture.
- Non rimuovere il copri- motore e il copri- cilindro. Tale servizio può essere effettuato solo da un distributore autorizzato VISION FITNESS.
- Non utilizzare la macchina se presenta fili o spine danneggiati, in caso di malfunzionamento o di danni in generale, o se immerso in acqua. Tornare dal distributore per l'analisi e la riparazione del prodotto.
- Tenere il filo di alimentazione lontano da superfici riscaldate.
- Non usare la macchina all'aperto.
- Per scollegare la macchina ruotare la manopola nella posizione off e rimuovere poi la spina dalla presa.
- Usare solo il filo d'alimentazione fornito.
- Non posizionare mai il filo sotto il tappeto e non collocare oggetti sul filo.
- Non trascinare la macchina tirando il filo.
- Non utilizzare se si stanno effettuando cure con aereosol o ossigeno.
- Staccare la spina dell'attrezzo prima di spostarlo.
- Mentre viene utilizzato il VISION FITNESS bambini e animali devono tenersi ad una distanza di almeno tre metri.

© Best Company srl

ISTRUZIONI PER IL COLLEGAMENTO A TERRA

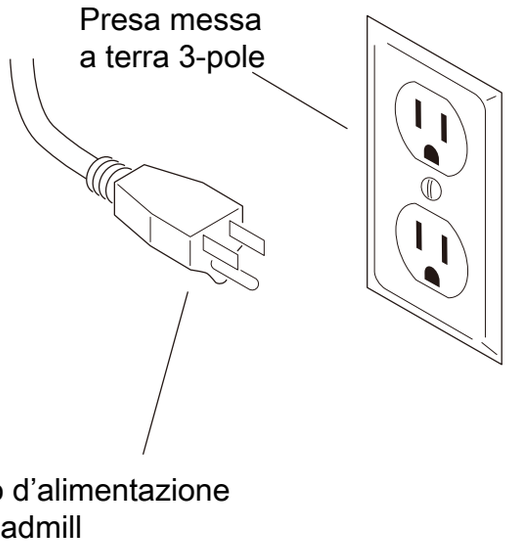
Questo prodotto deve essere collegato a terra. Se il treadmill non dovesse funzionare bene o fosse in avaria, il collegamento a terra offre una via di minima resistenza alla corrente elettrica al fine di ridurre il rischio di scossa elettrica. Questo prodotto è fornito di una corda con sistema di conduzione a terra e una spina con collegamento a terra. La spina deve essere inserita in una presa appropriata, una presa, cioè, che sia stata correttamente installata e provvista di collegamento a terra in accordo alle norme vigenti.

PERICOLO!

Un collegamento improprio del sistema di conduzione a terra può elevare il rischio di scossa elettrica. Verificare con personale qualificato se il prodotto è stato ben collegato a terra. Non modificare la spina in dotazione allo strumento. Se questa non si adatta alla presa, consultare personale qualificato per l'installazione di una presa adeguata.

REQUISITI ELETTRICI

Questo prodotto funziona in un circuito di 120 volt e richiede una presa collegata a massa come quella mostrata sotto. L'uso di materiale di connessione improprio può rappresentare un rischio di shock elettrico. Non modificare la spina fornita con il prodotto. Se non dovesse entrare nella presa a disposizione, raccomandiamo di far installare una presa adatta da un elettricista. Non possono essere utilizzati con questo prodotto adattatori, prolunghe o protezioni d'impulso.



© Best Company srl

ALTRI SUGGERIMENTI DI SICUREZZA PER IL VOSTRO TREADMILL VISION FITNESS

ATTENZIONE!

Per evitare incidenti prima di far partire il treadmill sostare sui binari laterali.

Se si avvertono dolori al petto, nausea o difficoltà respiratorie, interrompere immediatamente l'esercizio e consultare il medico di fiducia prima di continuare.

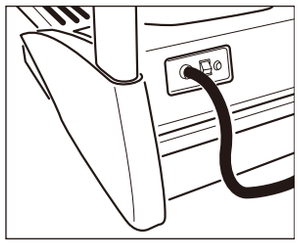
- Non indossare abiti che possano incastrarsi nelle varie parti della macchina.
- Leggere le istruzioni di questo manuale prima di operare con la macchina.

ASSEMBLAGGIO

Si raccomanda, quando è possibile, di far assemblare l'attrezzo da un centro autorizzato Vision. Se avete scelto di assemblarlo da soli, per la vostra sicurezza leggete e seguite ogni passo delle istruzioni d'assemblaggio allegate. Se avete domande riguardanti qualsiasi parte o funzionamento contattate il vostro distributore.

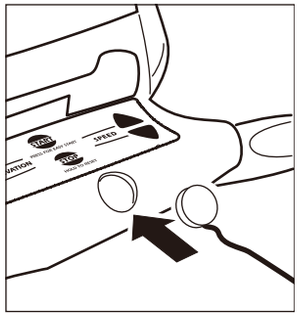
POSIZIONARE IL TREADMILL IN CASA

È importante collocare la bike in una stanza confortevole. Il vostro Incline Elliptical Trainer è progettato per occupare meno spazio possibile. Evitare basi non stabili e scegliere un posto piacevole.



ACCENSIONE DELL'APPARECCHIO

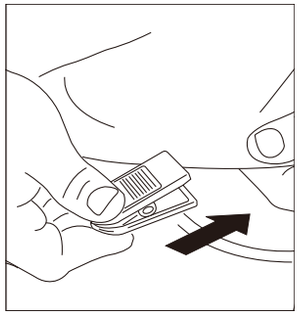
Assicurarsi che il treadmill sia adeguatamente connesso alla presa. L'interruttore on/off (accensione/spegnimento) è situato vicino al cavo di alimentazione. Premendo l'interruttore in posizione 'on' questo si accende. Si udirà un beep e si illuminerà la console.



CHIAVE DI SICUREZZA

Il treadmill non partirà fino a quando la chiave di sicurezza è inserita nel cerchio sulla console. Attaccare la pinzetta ai propri abiti. Questa chiave di sicurezza è progettata per staccare l'alimentazione al treadmill in caso di caduta. MAI USARE IL TREADMILL SENZA AVER ATTACCATO AI PROPRI ABITI LA PINZETTA. METTERSI PRIMA QUEST'ULTIMA PER ESSERE SICURI CHE NON SI SGANCI DAGLI ABITI.

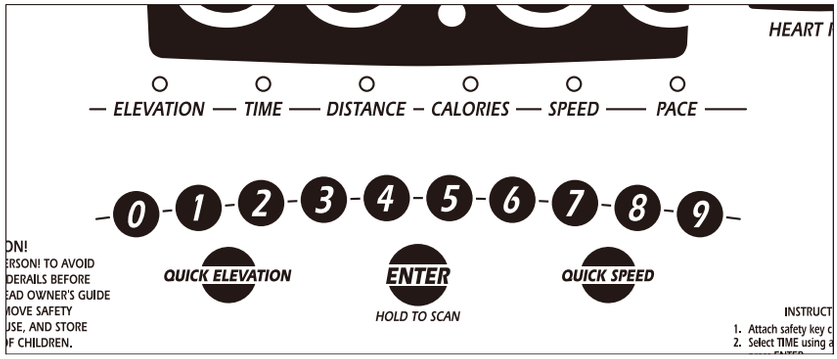
Per riprendere l'allenamento reinserire la chiave nel cerchio.



© Best Company srl

TASTI RAPIDI VELOCITA' ED INCLINAZIONE

Utilizzare questi tasti per aumentare i valori di velocità e inclinazione, premendo i tasti da 0 a 9.

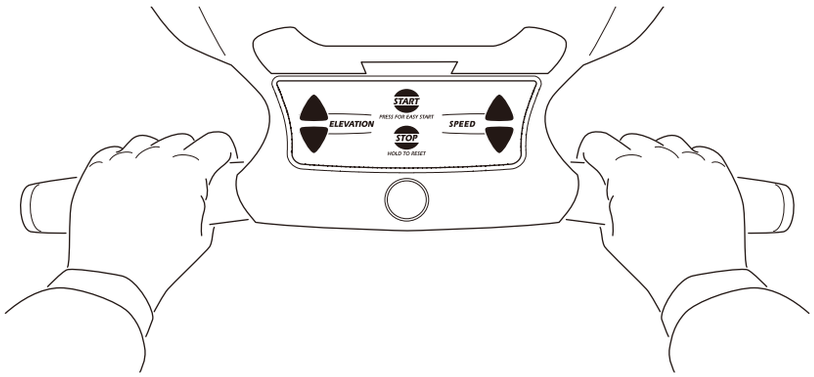


Per impostare la velocità a 4km/h premere QUICK SPEED e poi 4. Per cambiare a 4.5 premere QUICK SPEED e poi 4, poi 5. La velocità massima è 9.9 km/h.

Per impostare al 6% l'inclinazione premere QUICK ELEVATION e poi 6. Per impostare il 10% premere 1 e poi 0.

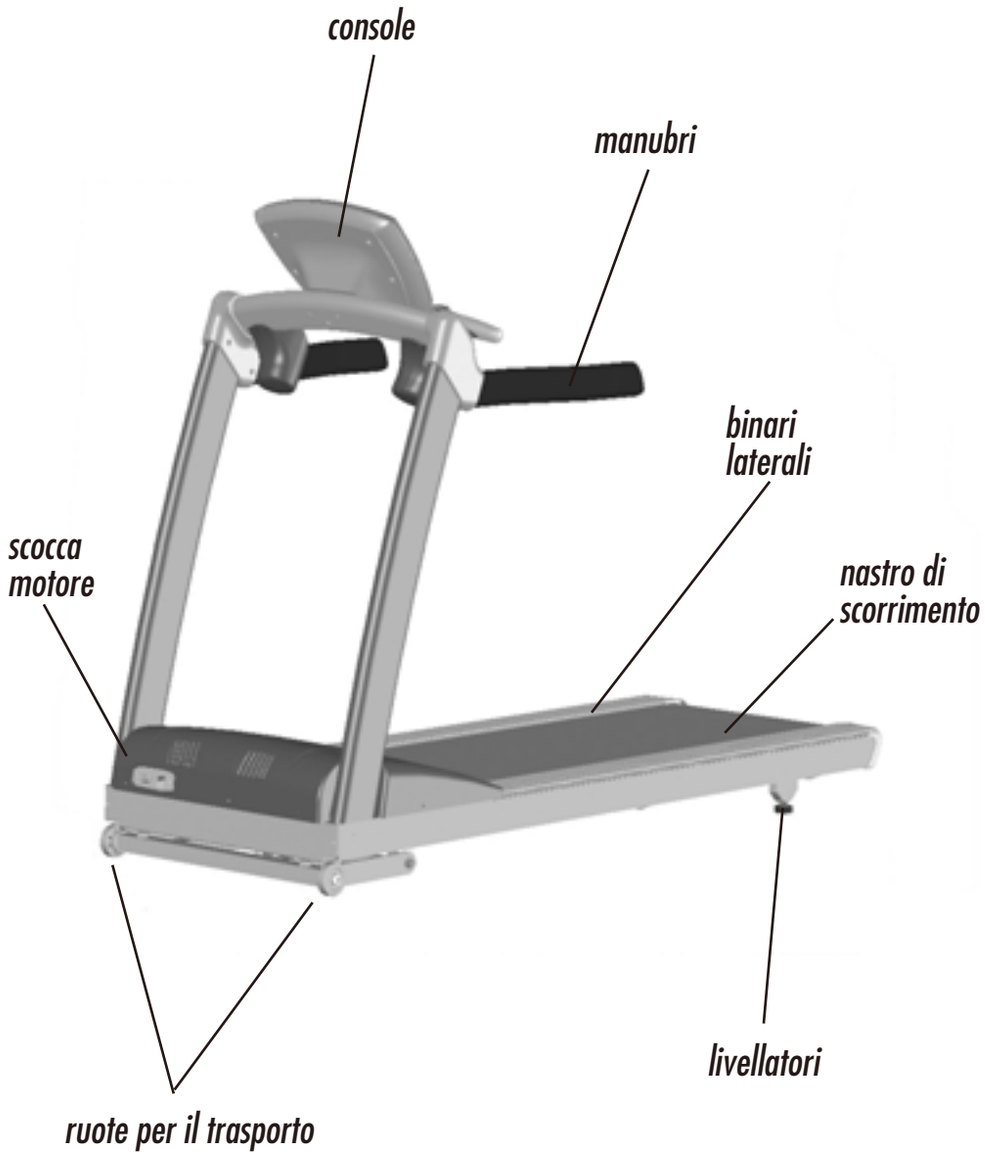
SENSORE BATTITO CARDIACO

I sensori sono inclusi in ogni prodotto per monitorare il battito cardiaco. Afferrare i sensori durante l'allenamento e la console visualizzerà il battito in qualche secondo.



© Best Company srl

PIATTAFORMA



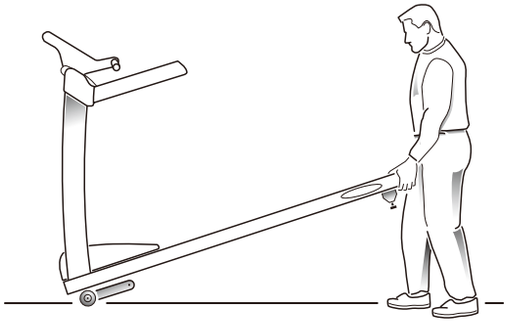
SIMPLE DELUXE

PLATFORM TREADMILL

© Best Company srl

TRASPORTO

Il vostro treadmill Vision Fitness è dotato di un paio di rotelle per un facile trasporto. Per spostare il treadmill afferrate saldamente la parte posteriore, sollevate e spostatevi sulle rotelle.



ATTENZIONE: i nostri treadmill sono ben costruiti e pesanti. Fare attenzione e chiedere aiuto se necessario.

LIVELLAMENTO

Per aver l'optimum delle prestazioni, il treadmill deve essere messo a livello. Una volta collocato il treadmill, alzare o abbassare le viti di livellamento situate alla base della struttura. Bloccare, quindi, le viti di livellamento in situ avvitando i dadi verso la struttura. Per essere sicuri di livellare bene l'apparecchio si può usare la livella da carpentiere.

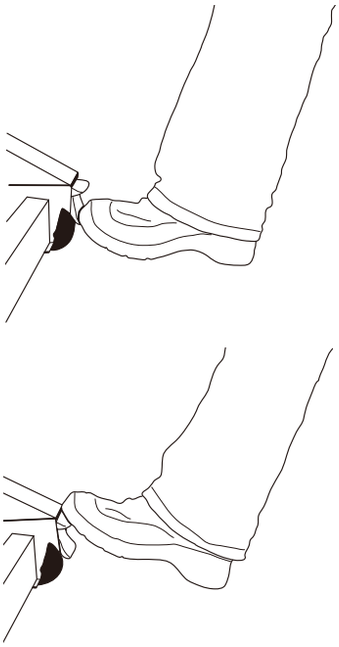
RIPIEGARE IL TREADMILL

BLOCCARE LE ROTELLE

Le rotelle devono essere bloccate se il treadmill è in uso. Premere il chiavistello di ogni rotella in basso con il piede.

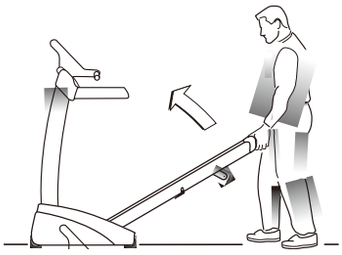
SBLOCCARE LE ROTELLE

Per spostare il treadmill occore sbloccare le rotelle. Con il treadmil ripiegato premere il chiavistello di ogni rotella in basso con il piede.

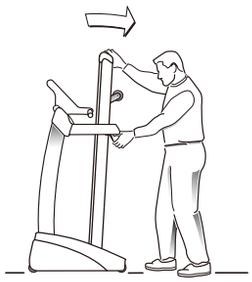


© Best Company srl

Per ripiegare il treamill prima di tutto assicurarsi che l'inclinazione sia impostata a 0. Poi bloccare le rotelle e sollevare la parte finale del piano fin quando il treadmill non si bloccherà automaticamente con un click.



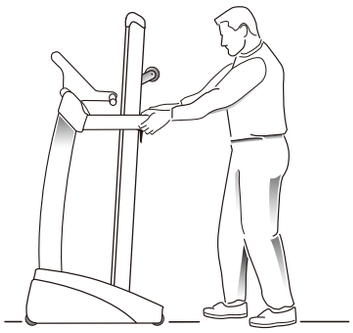
Per riaprire il treadmill sollevare la leva del binario sinistro, appoggiare il piano a terra.



ATTENZIONE: i nostri treadmill sono ben costruiti e pesanti. Fare attenzione e chiedere aiuto se necessario.

TRASPORTARE IL TREADMILL RICHIUSO

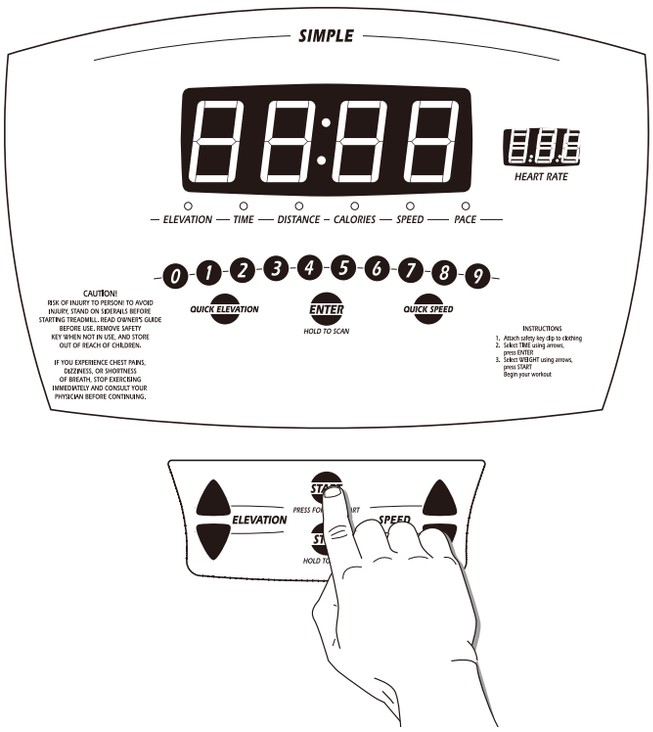
Il vostro treadmill Vision Fitness è dotato di un paio di rotelle per un facile trasporto. Per spostare il treadmill assicuratevi che le rotelle siano bloccate, afferrare i manubri e spostare.



© Best Company srl

SIMPLE

Premere Start per iniziare ad allenarsi, è possibile selezionare il tempo e il peso.


SIMPLE
HEART RATE
ELEVATION
TIME
DISTANCE
CALORIES
SPEED
PACE
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
QUICK ELEVATION
ENTER
HOLD TO SCAN
QUICK SPEED
CAUTION!
RISK OF INJURY TO PERSON! TO AVOID INJURY, STAND ON SIDERAILS BEFORE STARTING TREADMILL. READ OWNER'S GUIDE BEFORE USE. REMOVE SAFETY KEY WHEN NOT IN USE, AND STORE OUT OF REACH OF CHILDREN.
IF YOU EXPERIENCE CHEST PAINS, DIZZINESS, OR SHORTNESS OF BREATH, STOP EXERCISING IMMEDIATELY AND CONSULT YOUR PHYSICIAN BEFORE CONTINUING.
INSTRUCTIONS
1. Attach safety key dip to clothing
2. Select TIME using arrows, press ENTER
3. Select WEIGHT using arrows, press START
Begin your workout
ELEVATION
SPEED

SCEGLIERE IL TEMPO

Usare i tasti numerici o le frecce per selezionare il tempo. Premere Start per iniziare o Enter per introdurre il peso in modo che il conteggio calorie sia preciso.poi premere Start

PAUSA

Premere Stop per mettere in pausa.

RESET

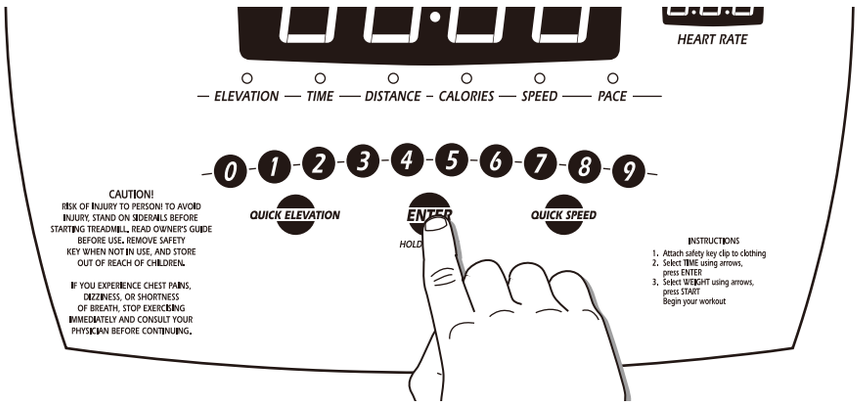
Tenere premuto Stop per resettare.

© Best Company srl

DISPLAY

FUNZIONE SCAN

Usare per visualizzare le diverse informazioni tenendo premuto Enter.


HEART RATE
ELEVATION
TIME
DISTANCE
CALORIES
SPEED
PACE
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
QUICK ELEVATION
ENTER
QUICK SPEED
CAUTION!
RISK OF INJURY TO PERSON! TO AVOID INJURY, STAND ON SIDERAILS BEFORE STARTING TREADMILL. READ OWNER'S GUIDE BEFORE USE. REMOVE SAFETY KEY WHEN NOT IN USE, AND STORE OUT OF REACH OF CHILDREN.
IF YOU EXPERIENCE CHEST PAINS, DIZZINESS, OR SHORTNESS OF BREATH, STOP EXERCISING IMMEDIATELY AND CONSULT YOUR PHYSICIAN BEFORE CONTINUING.
INSTRUCTIONS
1. Attach safety key clip to clothing
2. Select TIME using arrows, press ENTER
3. Select WEIGHT using arrows, press START
Begin your workout

ELEVATION: mostra la percentuale dell'inclinazione.

TIME: il tempo trascorso o che rimane dell'allenamento.

DISTANCE: la distanza totale percorsa in miglia o in chilometri dall'inizio dell'allenamento.

CALORIES: una stima delle calorie bruciate dall'inizio dell'allenamento.

SPEED: mostra la velocità in km/h.

RPM: mostra in minuti: secondi il tempo occorrente a percorrere un km alla velocità corrente.

HEART RATE : mostra la frequenza del proprio battito cardiaco se si utilizza il sensore.

© Best Company srl

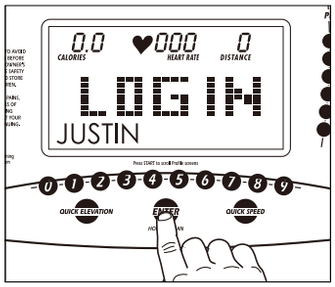
DELUXE

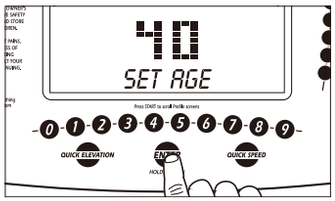
La console deluxe ha una caratteristica speciale che permette di utilizzare un log in e salvare i propri dati. Seguire la seguente proceura:

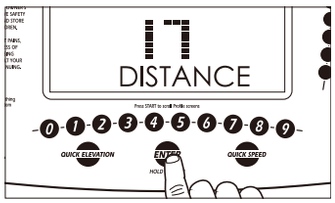
- Premere Enter
- Usare i tasti freccia per scegliere un nome I.D. che comparirà nel centro messaggi alfanumerico. Premere Enter per confermare le lettere scelte.
- Premere Stop
- Premere Enter.
- Usare i tasti freccia per impostare l'età e premere Enter.
- Usare i tasti freccia per impostare il peso e poi Enter.

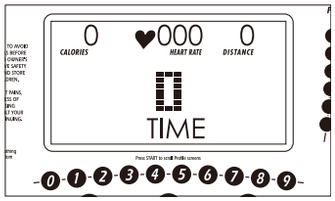
Ora i valori totali di distanza, ore e calorie sono visualizzate. I nuovi utenti devono aver completato almeno un allenamento.

Per resettare tenere premuto Start.









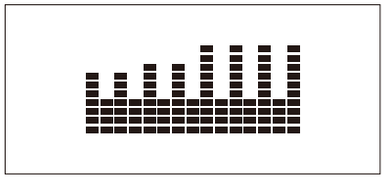
DETTAGLI DI PROGRAMMI

AVVIO VELOCE

Il modo più semplice per iniziare un allenamento consiste semplicemente nel premere il tasto START. Si inizierà così con un programma personalizzato nel quale è possibile modificare il tempo.

SPRINT 8™

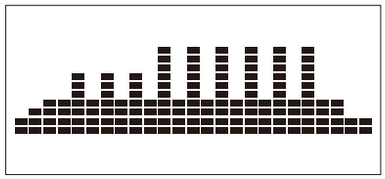
È un programma anaerobico basato su intervalli. È utili per recuperare strappi muscolari e migliorare la performance atletica.



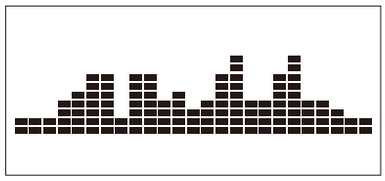
© Best Company srl

CLASSIC PROGRAMS

Migliora la forza, la velocità e la resistenza con cambiamenti di inclinazione. Tempo preimpostato: 30 minuti.



FAT BURN è mirato a ridurre il tessuto adiposo accumulato. È generalmente un programma a bassa intensità ma a lunga durata. Tempo preimpostato: 30 minuti.

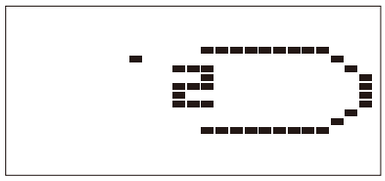


SPEED INTERVAL

È un allenamento efficace per perdere peso con variazioni di velocità. Tempo preimpostato: 30 minuti.

PACER

Si gareggia contro la console. Impostare la distanza della corsa.



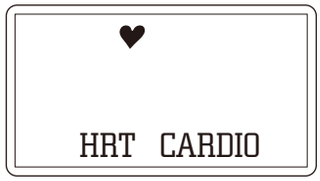
5K/10K

Migliora l'allenamento cardiovascolare simulando una corsa in salita di 5 o 10 km con variazioni di velocità o inclinazione.

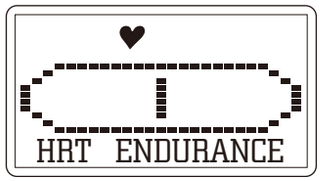
© Best Company srl

HRT WEIGHT LOSS è un allenamento di bassa intensità che permette in 30 minuti di bruciare un alta quantità di grassi. Il programma riporta automaticamente la resistenza ad un valore che permetta di raggiungere il 65% del battito cardiaco massimo. Si può controllare la velocità. Si inizia dopo 3 minuti di riscaldamento.

HRT CARDIO è un programma di alta intensità che permette in 30 minuti di raggiungere i valori più alti del proprio battito cardiaco massimo promuovendo così la resistenza cardiovascolare e facendo bruciare il massimo delle calorieIl programma riporta automaticamente la resistenza ad un valore che permetta di raggiungere l'80% del battito cardiaco massimo. Si può controllare la velocità. Si inizia dopo 5 minuti di riscaldamento.



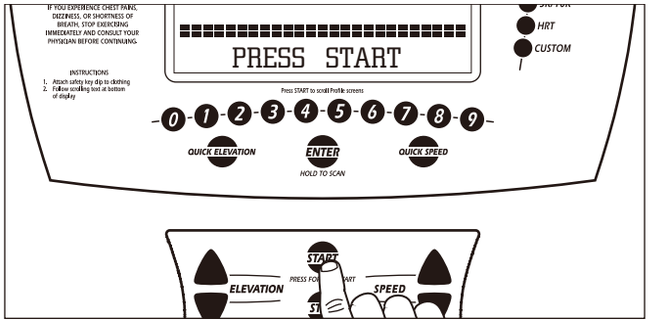
HRT SPEED & ELEVATION è un programma di 30 minuti che inizia con un allenamento manuale che dura fino a quando non si entra nella zona target. Inizia quindi il conto alla rovescia . Velocità e inclinazione variano automaticamente.



© Best Company srl

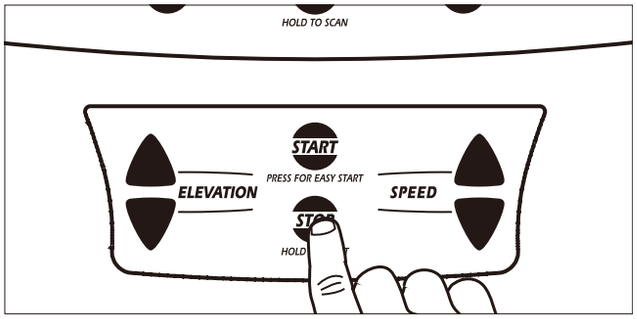
DELUXE SELEZIONARE QUICK START

Il modo più semplice per iniziare un allenamento consiste semplicemente nel premere il tasto START.



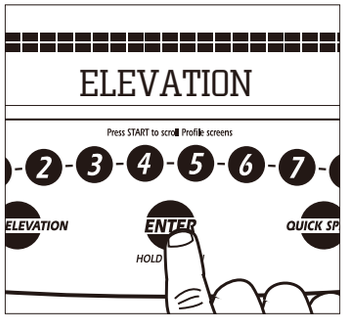
PAUSE: Se avete bisogno di fermarvi PAUSE durante l'allenamento, premere il pulsante STOP

RESET: Se avete bisogno di RESET la console durante l'allenamento, potrete fare ciò tenendo premuto il tasto Stop per tre secondi o fino a quando il display non si resetta.



FUNZIONE SCAN

Quando ci si allena utilizzando un programma, premendo il tasto ENTER vi sarà permesso di scorrere il display del battito cardiaco. Se terrete premuto il tasto ENTER per tre secondi durante l'allenamento, la funzione di SCAN si attiverà automaticamente alternandosi.



TIME: il tempo che rimane dell'allenamento. La console conta da 0:00 a 99:59 o fa un conto alla rovescia se si imposta un valore.

DISTANCE: la distanza totale percorsa in miglia o in chilometri dall'inizio dell'allenamento per un massimo di 99.9 km.

© Best Company srl

CALORIES: una stima delle calorie bruciate dall'inizio dell'allenamento.

%HR: visualizza la percentuale del battito massimo.

AVG SPEED: Visualizza la velocità media

PACE: Mostra in minuti e secondi il tempo che serve a percorrere un chilometro alla velocità corrente.

ELEVATION: mostra la percentuale di inclinazione.

SPEED: mostra la velocità di attuale.

PROFILE: si tratta di un grafico che mostra le caratteristiche dell'allenamento.

SELEZIONARE UN PROGRAMMA

Utilizzare i tasti programmi o le frecce per scegliere i programmi e premere ENTER.

INTRODURRE L'ETÀ

Quando viene visualizzato il messaggio che invita ad introdurre l'età, usare per farlo le frecce su ▲ e giù ▼. Questa informazione è necessaria per i programmi HRT e influenzerà la percentuale del battito cardiaco massimo.

INTRODURRE IL LIVELLO DI RESISTENZA

Quando viene visualizzato il messaggio che invita ad introdurre il livello, usare per farlo le frecce su ▲ e giù ▼. Ci sono 10 livelli di resistenza da poter scegliere per ogni programma.

INTRODURRE IL TEMPO

Quando viene visualizzato il messaggio che invita ad introdurre il tempo, usare per farlo le frecce su ▲ e giù ▼.

INTRODURRE IL PESO

Quando viene visualizzato il messaggio che invita ad introdurre il peso, usare per farlo le frecce su ▲ e giù ▼. Premere Enter.

START

Premere START per iniziare.

TERMINARE UN PROGRAMMA

Quando si termina un allenamento appare la scritta END. Il treadmill ritorno alla posizione iniziale ed è possibile con il tasto Enter visualizzare distanza, calorie e velocità media.

© Best Company srl

DETTAGLI PROGRAMMA PACER

Il Programma è stato progettato per dare più stimolo al proprio esercizio permettendo all'utente di competere con la console. È possibile controllare la velocità e l'inclinazione. Si decidono la velocità e la distanza della console che è rappresentata dal punto fuori. L'utente è invece rappresentato dalla riga lampeggiante. Il programma termina quando si raggiunge la distanza definita.

INTRODURRE L'ETÀ

Usare per farlo le frecce su ▲ e giù ▼. Questa informazione è necessaria per i programmi HRT e influenzerà la percentuale del battito cardiaco massimo.

SCEGLIERE LA DISTANZA

Usare per farlo le frecce su ▲ e giù ▼. Premere Enter.

SCEGLIERE LA VELOCITA' DELLA CONSOLE

Usare per farlo le frecce su ▲ e giù ▼. Premere Enter.

INTRODURRE IL PESO

Quando viene visualizzato il messaggio che invita ad introdurre il peso, usare per farlo le frecce su ▲ e giù ▼. Premere Enter.

START

Premere START per iniziare.

© Best Company srl

UTILIZZO DEL PROGRAMMA SPRINT 8

Il programma Sprint 8 è un programma di intervalli anaerobici progettato per sviluppare la muscolatura, migliorare la velocità e aumentare il rilascio naturale dell'Ormone della Crescita Umana. È stato dimostrato che la produzione di questo ormone attraverso esercizi e una dieta specifica per bruciare grassi e sviluppare la massa magra muscolare, secondo quanto afferma Phil Campbell, autore di *Ready, Set, Go! SYNERGY FITNESS*. Per ulteriori dettagli in merito invitiamo a consultare il sito web www.readysetgofitness.com

Il programma Sprint 8 è caratterizzato da intervalli di intenso lavoro seguiti da intervalli di riposo. Il programma include le seguenti fasi.

1. **RISCALDAMENTO**: (3minuti) aumenta gradualmente il battito cardiaco, la respirazione e il flusso sanguigno. Questa fase può essere regolata dall'utente secondo le proprie necessità.
2. **ALLENAMENTO AD INTERVALLI**: (14:30) comincia immediatamente dopo il riscaldamento con un intervallo Sprint di 30 secondi. Si alterneranno poi sette intervalli di riposo da un minuto e trenta secondi con otto intervalli Sprint da trenta secondi.
3. **DEFATICAMENTO**: (2:30) aiuta il corpo a tornare a riposo.

Poiché si tratta di un programma di allenamento specializzato non viene visualizzato il tempo totale. Il tempo degli intervalli viene visualizzato nell'apposita finestra. Per completare il programma necessitano solo 20 minuti.

© Best Company srl

PROGRAMMI HRT

SCEGLIERE UN PROGRAMMA HRT

Premere i tasti programmi hrt o usare le frecce. Premere Enter.

INTRODURRE L'ETÀ

Quando viene visualizzato il messaggio che invita ad introdurre l'età, usare per farlo le frecce su ▲ e giù ▼. Questa informazione è necessaria per i programmi HRT e influenzerà la percentuale del battito cardiaco massimo.

REGOLAZIONE DEL BATTITO CARDIACO

Mentre ci si allena con uno dei programmi HRT si può decidere di modificare il target del battito cardiaco. Per fare ciò usare le frecce su ▲ e giù ▼. Premere ENTER per confermare la scelta.

INTRODURRE IL TEMPO

Quando viene visualizzato il messaggio che invita ad introdurre il tempo, usare per farlo le frecce su ▲ e giù ▼.

INTRODURRE IL PESO

Quando viene visualizzato il messaggio che invita ad introdurre il peso, usare per farlo le frecce su ▲ e giù ▼. Premere Enter.

MODALITA' PROGRAMMA

Il treadmill continuerà a regolare velocità e inclinazione durante tutto il programma per mantenere la zona target.

MODALITA' RAFFREDDAMENTO

Dopo aver completato l'allenamento la console visualizzerà la dicitura cool down. È possibile controllare la velocità.

TERMINARE UN PROGRAMMA

Dopo aver terminato l'allenamento premere Stop.

NOTE RIGUARDANTI I PROGRAMMI HRT

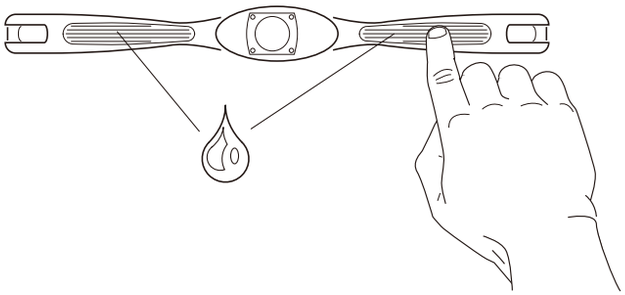
- Se non viene trovato alcun battito il treadmill non modifica velocità e inclinazione.
- Se il battito supera di 10 il battito massimo la console emette un beep e viene visualizzato un messaggio.
- Se il battito supera di 15 il battito massimo la console emette un beep e viene visualizzato un messaggio fin quando il battito non diminuisce.

© Best Company srl

- Se il battito supera di 20 il battito massimo la console emette un beep e il treadmill si ferma.

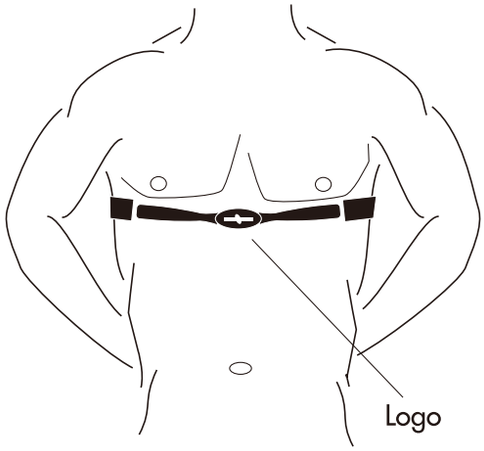
POSIZIONAMENTO DEL TRASMETTITORE TELEMETRICO

Il trasmettitore telemetrico utilizza un paio di elettrodi posizionati dietro la fascia per trasmettere il segnale del battito cardiaco alla console. Prima di indossare la fascia al petto, inumidire con acqua i due tamponi di gomma. Gli elettrodi devono rimanere bagnati per un buon funzionamento. Consigliamo di usare il trasmettitore direttamente sulla pelle, ma esso funziona anche se posizionato sopra un tessuto sottile.



COLLOCAZIONE DELLA FASCIA TELEMETRICA

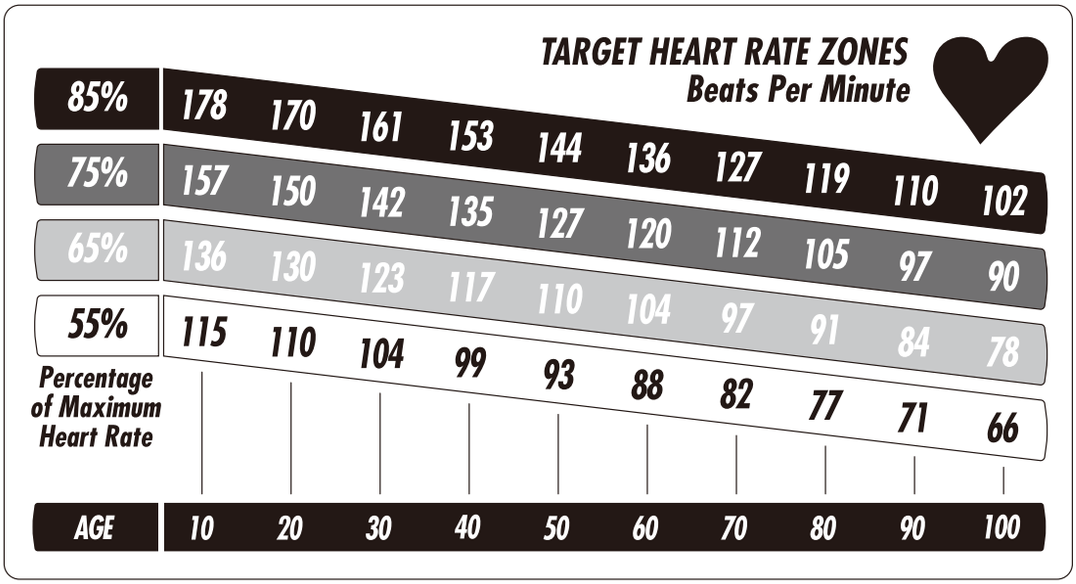
Centrare la fascia appena sotto il seno o i muscoli pettorali in modo che il logo VISION FITNESS sia rivolto verso l'esterno. Sistemare la lunghezza della fascia per evitare rimbalzi o scivolamenti.



TARGET BATTITO CARDIACO (TARGET HEART RATE)

Il target battito cardiaco è una percentuale del proprio battito cardiaco massimo. Esso è diverso a seconda dell'età, del livello e delle condizioni della persona e degli obiettivi che ci si prefiggono. Gli esercizi per il battito cardiaco devono produrre un'oscillazione tra il 55 e l'85% del battito cardiaco massimo negli adulti sani. Come riferimento usiamo la formula del battito cardiaco massimo (220- l'età)per determinare la zona target. Una guida per la Zona Target è la seguente:

© Best Company srl



UTILIZZO DEI PROGRAMMI PERSONALIZZATI

I programmi personalizzati prevedono 5 scelte da impostare e memorizzare per il futuro.

SCEGLIERE UN PROGRAMMA DA 1 A 5

Premere i tasti programmi da 1 a 5 o usare le frecce. Premere Enter.

INTRODURRE L'ETÀ

Quando viene visualizzato il messaggio che invita ad introdurre l'età, usare per farlo le frecce su ▲ e giù ▼. Questa informazione è necessaria per i programmi HRT e influenzerà la percentuale del battito cardiaco massimo.

INTRODURRE IL PESO

Quando viene visualizzato il messaggio che invita ad introdurre il peso, usare per farlo le frecce su ▲ e giù ▼. Premere Enter.

INTRODURRE IL TEMPO, L'INCLINAZIONE E LA VELOCITA'

Premere Enter , usare i tasti numerici e le frecce. Premere Enter.

MEMORIZZARE DATI

Premere Enter per memorizzare tempo, velocità, e inclinazione e poi procedere alla colonna successiva. Ripetere per i 25 segmenti e poi premere Stop.

INIZIARE UN ALLENAMENTO

Premere Start.

© Best Company srl

Il programma verrà memorizzato e potrà essere riutilizzato premendo Enter e introducendo il peso.

MODALITÀ ENGINEERING (SOLO DELUXE)

Questa modalità offre la possibilità di accedere a certi dati e di risolvere alcuni problemi. Per accedere tenere premuto il tasto speed down ed Enter per tre secondi. Premere poi enter e lo schermo units apparirà. Se le unità sono corrette premere stop. Per accedere ai dati premere i tasti SPEED ed ELEVATION per navigare tra i dati e le funzioni per selezionare premere Enter. Per memorizzare tenere premuto Enter fin quando il treadmill non emette un beep. Per uscire premere Stop.

UNITS

P6 rappresenta le unità di misura inglesi o metriche.

MAX TIME

P7 rappresenta il tempo massimo, premere Enter per visualizzarlo. Si può modificare i tasti numerici o le frecce. Tenere premuto Enter per memorizzare.

PESO DEFAULT

P8 rappresenta il peso default, premere Enter per visualizzarlo. Si può modificare i tasti numerici o le frecce. Tenere premuto Enter per memorizzare.

TEMPO ACCUMULATO

P9 rappresenta il tempo accumulato in ore. Informazione non modificabile. Per uscire premere STOP.

DISTANZA ACCUMULATA

P10 rappresenta la distanza accumulata. Informazione non modificabile. Per uscire premere STOP.

TEMPO DI PAUSA

P14 rappresenta il tempo di pausa che è reimpostato a 5 minuti. È possibile modificarlo dai 20 secondi ai 10 minuti. Usare i tasti numerici o le frecce. Premere Enter per salvare.

© Best Company srl

TEMPO DEAFULT

P15 rappresenta il tempo di default. Per molti programmi è di 30 minuti. È possibile modificarlo. Usare i tasti numerici o le frecce. Premere Enter per salvare.

ETA' DI DEFAULT

P16 rappresenta l'età di default reimpostata a 40 anni. È possibile modificarla. Usare i tasti numerici o le frecce. Premere Enter per salvare..

DISABILITA BEEP

P17 rappresenta la possibilità di disabilitare il beep. Per disabilitare usare le frecce o il tasto 0 (off) o 1 (on). Premere Enter per salvare.

IMPOSTA LINGUA

P18 rappresenta la lingua di default reimpostato in inglese. È possibile modificarla. Usare i tasti numerici o le frecce. Premere Enter per salvare.

AUTOCALIBRARE (SOLO DELUXE)

NON SOSTARE SUL TREADMILL DURANTE L'OPERAZIONE!

Quando si entra nella funzione appare la scritta AUTO. Per iniziare premere START. Il treadmill passa dal minimo al massimo della velocità in tre o cinque minuti. Lasciare che la macchina completi tutto prima di uscire dalla modalità engeneering.

USCIRE DALLA MODALITA' ENGENEERING

P21 serve ad uscire. Premere Enter.

© Best Company srl

MODALITÀ ENGINEERING (SOLO SIMPLE)

Questa modalità offre la possibilità di accedere a certi dati e di risolvere alcuni problemi. Per accedere tenere premuto il tasto speed down ed Enter per tre secondi. Apparirà la scritta User. Premere Enter.Per accedere ai dati premere i tasti SPEED ed ELEVATION, per navigare tra i dati e le funzioni per selezionare premere Enter. Per memorizzare tenere premuto Enter fin quando il treadmill non emette un beep. Per uscire premere Stop.

UNITS

P6 rappresenta le unità di misura inglesi o metriche.

MAX TIME

P7 rappresenta il tempo massimo, premere Enter per visualizzarlo. Si può modificare i tasti numerici o le frecce. Tenere premuto Enter per memorizzare.

PESO DEFAULT

P8 rappresenta il peso default, premere Enter per visualizzarlo. Si può modificare i tasti numerici o le frecce. Tenere premuto Enter per memorizzare.

TEMPO ACCUMULATO

P9 rappresenta il tempo accumulato in ore. Informazione non modificabile. Per uscire premere STOP.

DISTANZA ACCUMULATA

P10 rappresenta la distanza accumulata. Informazione non modificabile. Per uscire premere STOP.

TEMPO DI PAUSA

P14 rappresenta il tempo di pausa che è reimpostato a 5 minuti. È possibile modificarlo dai 20 secondi ai 10 minuti. Usare i tasti numerici o le frecce. Premere Enter per salvare.

TEMPO DEAFULT

P15 rappresenta il tempo di default. Per molti programmi è di 30 minuti. È possibile modificarlo. Usare i tasti numerici o le frecce. Premere Enter per salvare.

© Best Company srl

AUTOCALIBRARE (SOLO SIMPLE)

NON SOSTARE SUL TREADMILL DURANTE L'OPERAZIONE!

Quando si entra nella funzione appare la scritta AUTO. Per iniziare premere START. Il treadmill passa dal minimo al massimo della velocità in tre o cinque minuti. Lasciare che la macchina completi tutto prima di uscire dalla modalità engeneering.

USCIRE DALLA MODALITA' ENGENEERING

P16 serve ad uscire. Premere Enter.

© Best Company srl

© Best Company srl

DOMANDE FREQUENTI SUL PRODOTTO

SONO NORMALI I SUONI CHE IL MIO TREADMILL EMETTE?

Tutti i treadmill, specialmente quelli nuovi, emettono un certo tipo di rumore particolare dovuto allo scorrimento del nastro sui rulli. Con il passare del tempo, il rumore decresce, anche se non scompare completamente. Con il tempo, il nastro si estende scorrendo meglio sui rulli.

PERCHE' IL TREADMILL CHE MI E' STATO CONSEGNATO E' PIU' RUMOROSO DI UN ALTRO ESPOSTO IN NEGOZIO?

Tutti i prodotti fitness sembrano più silenziosi in un grande negozio dove sono esposti, perché generalmente in questi spazi c'è più rumore di quanto non ce ne sia a casa propria.
Inoltre c'è meno rimbombo su un pavimento di calcestruzzo ricoperto che non su un pavimento ricoperto in legno. Alcune volte può rivelarsi utile, per ridurre il rimbombo, uno spesso materassino o una stuoia da mettere tra pavimento e treadmill. Se, poi, l'apparecchio è collocato vicino al muro, il rumore, per riflessione, risulterà più accentuato.

QUANDO, IL RUMORE, DOVREBBE PREOCCUPARE?

Sono considerati normali quei suoni emessi dal Treadmill che sono paragonabili ad un normale tono di voce durante una conversazione. Se ciò non avvenisse, consultare il proprio rivenditore locale per ulteriore assistenza.

RISOLUZIONE DI PROBLEMI INERENTI IL TREADMILL

I Treadmill della Horizon Fitness sono stati progettati per essere affidabili e facili da usare. Tuttavia, qualora dovessero presentarsi problemi, consultare la lista sotto riportata.

PROBLEMA: il quadro comando non si accende.
SOLUZIONE: verificare che il cavo di alimentazione sia correttamente inserito nella presa elettrica e che l'apparecchio sia stato acceso.

PROBLEMA: durante l'esercizio l'interruttore del treadmill smette di funzionare, si blocca.
SOLUZIONE: contattare il rivenditore.

© Best Company srl

PROBLEMA: il treadmill si spegne se inclinato.
SOLUZIONE: verificare che il filo di alimentazione non sia troppo corto o troppo tirato.

PROBLEMA: il nastro scorrimento non è ben centrato durante l'esecuzione dell'esercizio.
SOLUZIONE: verificare che il treadmill poggi su una superficie piana. Verificare che il nastro sia stato adeguatamente teso (confrontare la sezione Centratura del Nastro).

PROBLEMA: durante l'esercizio il nastro si muove e si avvicina senza toccarlo al binario laterale.
SOLUZIONE: è del tutto normale.

PROBLEMA: viene visualizzato un messaggio di errore con una E ed un numero.
SOLUZIONE: contattare il rivenditore.

RISOLUZIONE DI PROBLEMI INERENTI LA FREQUENZA CARDIACA

PROBLEMA: non c'è lettura di frequenza cardiaca.
SOLUZIONE: se si sta usando una fascia toracica, tra pelle ed elettrodi potrebbe esserci una cattiva aderenza. Reumidificare gli elettrodi con acqua.
SOLUZIONE: la fascia toracica potrebbe essere stata posizionata male. Riposizionarla correttamente verificando il nuovo posizionamento.
SOLUZIONE: verificare che la distanza tra la fascia toracica e il quadro di comando non sia al di fuori del limite raccomandato di 36 inches (circa 90 cm).
PROBLEMA: l battito visualizzato è errato.
SOLUZIONE: verificare la posizione della fascia.

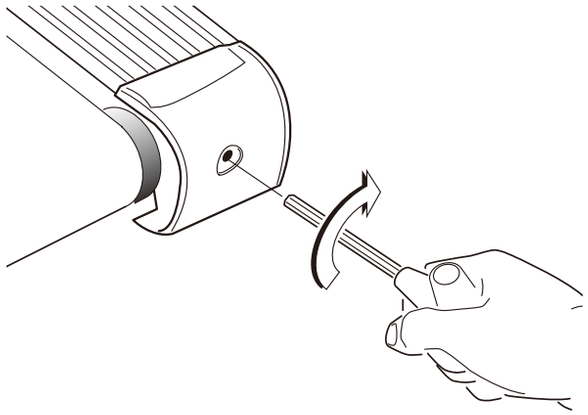
Se la sezione per la risoluzione dei problemi sopra menzionata è insufficiente per risolvere un eventuale problema, bloccare l'uso del treadmill e spegnere l'apparecchio.

Consultare il proprio rivenditore locale per ulteriore assistenza.

© Best Company srl

COME TENDERE IL NASTRO

Se si avverte la sensazione di scivolamento del nastro mentre si svolge l'esercizio è necessario fissarlo. Nella maggior parte dei treadmill il nastro ha subito stiramenti per uso e ciò dà origine a quella sensazione di scivolamento. Tendere il nastro è una normale e comune regolazione. Per eliminare la sensazione di scivolamento, stringere ambedue i bulloni a cilindro posteriori con una adeguata chiave a testa esagonale, girandoli di ¼ di giro verso destra. Provare quindi il nastro. Ripetere il tutto, se necessario, ma NON GIRARE MAI i bulloni a cilindro più di ¼ di giro alla volta. Lo stendimento del nastro è correttamente fissato quando i bulloni rientrano di ¼ di pollice (circa 0,6 cm).



CENTRATURA DEL NASTRO

Se il nastro si allontana troppo dalla parte destra, usare la chiave a testa esagonale per stringere il bullone destro di ¼ di giro in senso orario in una volta fino a che il nastro risulta centrato. Se il nastro si allontana troppo dalla parte sinistra, usare la chiave a testa esagonale per stringere il bullone sinistro di ¼ di giro in senso orario in una volta fino a che il nastro risulta centrato.

SE IL NASTRO E' TROPPO DISTANTE DALLA PARTE SINISTRA

Avvitare il bullone a cilindro sinistro di ¼ di giro in senso orario.

SE IL NASTRO E' TROPPO DISTANTE DALLA PARTE DESTRA

Avvitare il bullone a cilindro destro di ¼ di giro in senso orario.

© Best Company srl

PROCEDURE DI MANUTENZIONE

La pulizia del treadmill e dell'ambiente dove viene utilizzato riduce i problemi di manutenzione e le chiamate di servizio al minimo. Per questo la Vision Fitness raccomanda che venga eseguito il seguente programma di manutenzione preventiva al fine di ridurre gli interventi per mancanza di pulizia o altro.

LA PULIZIA DEL TREADMILL

Spegnere il treadmill e staccare il cavo di alimentazione dalla presa di corrente.

- Pulire la console e la superficie del treadmill dopo ogni uso.
- Ogni settimana pulire a fondo il nastro scorrimento, il piano, la scocca coprimotore ed il quadro di controllo con uno straccio umido. Mai usare solventi, che possono danneggiare il treadmill.
- Ogni settimana pulire lo spazio attorno al treadmill.
- Ogni tre mesi controllare il cavo di alimentazione e i bulloni.

Contattare il fornitore locale per eventuali domande.

© Best Company srl

SVILUPPO DI UN PROGRAMMA FITNESS

Acquistando un prodotto Vision Fitness ci si prende l'impegno di fare esercizi con la convenienza di poterli fare a casa propria. Il vostro nuovo prodotto vi offre la flessibilità di poter allenarvi quando vorrete. Sarà così più semplice seguire un programma di esercizi che vi aiuti a raggiungere i vostri obiettivi.

RAGGIUNGERE I PROPRI OBIETTIVI

Un passo importante per svolgere un programma fitness a lungo termine è determinare i propri obiettivi. Si tratta di perdere peso? Di migliorare il tono muscolare? Di allentare lo stress? Di prepararsi per un programma di corsa?

Conoscere i propri obiettivi permette di svolgere meglio un programma di allenamento. Se possibile definite i vostri obiettivi in modo preciso e misurabile su uno specifico periodo di tempo. Riportiamo di seguito alcuni obiettivi comuni:

- Diminuire il giro vita di 5 cm nei prossimi due mesi.
- Correre la corsa locale 5K questa estate.
- Riuscire a fare 30 minuti di esercizi cardio almeno cinque giorni a settimana.
- Migliorare di due minuti il tempo di corsa per il prossimo anno.
- Partendo dal passeggiare 2 chilometri per correre 2 chilometri entro tre mesi.

Più si è specifici, più sarà semplice controllare i propri progressi. Se gli obiettivi sono a lungo termine, dividerli in segmenti mensili e settimanali. Obiettivi a breve termine sono infatti più semplici da raggiungere. Ogni volta che si raggiunge un obiettivo è importante prefiggersene un altro. Ciò vi aiuterà ad assumere un nuovo stile di vita più salutare e vi fornirà le motivazioni di cui avete bisogno per continuare ad allenarvi.

CONTROLLARE I PROGRESSI

Dopo aver fissato i propri obiettivi scriverli e preparare una scheda di allenamento che aiuterà a raggiungerli. Tenendo un diario potrete essere più motivati e aggiornati sui vostri progressi. Verrà il giorno in cui guarderete con orgoglio al lavoro svolto e ai miglioramenti raggiunti.

Per comodità abbiamo inserito delle schede al termine del manuale.

© Best Company srl

GUIDE LINEA

DURATA DELL'ALLENAMENTO

Una domanda ricorrente è: di quanto esercizio ho bisogno? Noi consigliamo di seguire le guidelinea dell'American College of Sport Medicine (A.C.S.M.) per attività aerobiche che raccomanda per un'attività aerobica salutare le seguenti:

Frequenza:	esercitarsi dai 3 ai 5 giorni a settimana
Riscaldamento:	per 5 - 10 minuti prima di attività aerobiche
Durata:	mantenere l'intensità degli esercizi per 30 – 45 minuti
Defaticamento:	diminuire gradualmente l'intensità dell'allenamento, poi fare stretching per 5-10 minuti

NOTA: se l'obiettivo principale è perdere peso l'attività aerobica deve durare almeno 30 minuti per 5 o più giorni a settimana

INTENSITÀ DELL'ALLENAMENTO

L'altra domanda è: quanto intensamente devo lavorare? Per ottenere i maggiori benefici cardiovascolari è necessario esercitarsi con un'intensità raccomandata. Consigliamo due metodi di misurazione dell'intensità. Essi sono il monitoraggio del battito cardiaco, o lo Sforzo Percepito.

© Best Company srl

FITNESS EQUILIBRATO

Anche se l'allenamento cardiovascolare è il metodo fondamentale di fitness per la maggior parte dei programmi, esso non è l'unico. L'allenamento per la tonificazione (Strenght training) e l'allenamento per allungamento della muscolatura (Flexibility training)sono diventati molto popolari. Inserendo questi due tipi di allenamento nel vostro programma otterrete l'equilibrio di cui avete bisogno per le performance atletiche, per ridurre i rischi di farsi male, per migliorare il metabolismo, per aumentare la densità ossea e raggiungere i vostri obiettivi più velocemente.

L'ALLENAMENTO PER LA TONIFICAZIONE

Questo tipo di allenamento era una volta praticato solo da giovani maschi. Tutto è cambiato con i progressi nella ricerca scientifica negli ultimi 20 anni. Ricerche hanno dimostrato che dopo i 30 anni iniziamo a perdere massa muscolare se non includiamo nella nostra attività fisica questo tipo di allenamento. Con questa diminuzione di massa muscolare diminuisce anche l'abilità a perdere calorie, l'abilità fisica, mentre cresce il rischio di procurarsi danni. La buona notizia è che con questo tipo di allenamento possiamo mantenere e sviluppare la nostra muscolatura. Un corretto allenamento per la tonificazione fa lavorare tutti i muscoli del nostro corpo. Ci sono ora molte opzioni all'interno di questo allenamento: yoga, pilates, attrezzi, pesi liberi, sfere di stabilità e di medicina, tubi per gli esercizi, ed esercizi per il peso, sono solo alcune.

Le raccomandazioni per un programma di tonificazione minimo includono:

FREQUENZA: 2 o 3 giorni a settimana.

VOLUME: da uno a tre esercizi con 8-12 ripetizioni.

© Best Company srl

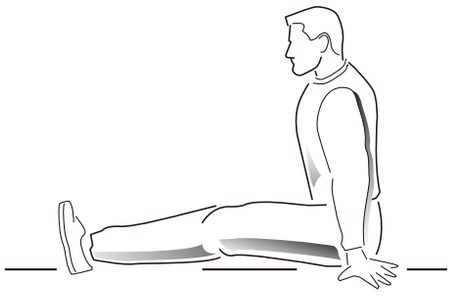
STRETCHING

L'allenamento per allungamento della muscolatura non è associato al fitness così come quello cardiovascolare o quello sulla forza, sebbene sia molto importante. Un buon programma di stretching aiuta a mantenere la flessibilità dei fianchi e della schiena. Essere flessibile aiuta a non farsi male nei movimenti di tutti i giorni e nello sport in genere.

Prima di fare stretching fate pochi minuti di riscaldamento perché allungare muscoli freddi può causare danni. Quando si fa stretching bisogna iniziare lentamente. Cercate di mantenere una posizione in stretching almeno per 15 – 30 secondi. Non molleggiate. Mantenere una posizione stretching è molto più efficace e diminuisce il rischio di danni. Non tenere toppo in tensione e non spingere troppo. Se un allungamento provoca dolore diminuire l'intensità.

TOCCARE LA PUNTA DEI PIEDI

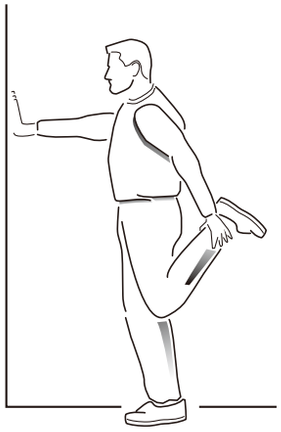
Sedersi a terra con le gambe distese avanti. Non bloccare le ginocchia. Tendere le mani verso la punta dei piedi e mantenere la posizione per circa 15- 30 secondi. Ritornare alla posizione iniziale e ripetere se necessario.



© Best Company srl

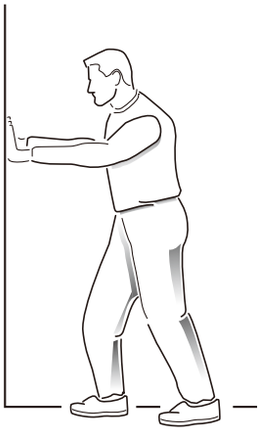
STRETCHING DEL QUADRICIPITE FEMORALE

Usando il muro o il vostro macchinario per mantenere l'equilibrio, afferrare la caviglia sinistra con la mano sinistra e portare il piede dietro la coscia piegando il ginocchio. Mantenere questa posizione per circa 15 -30 secondi. Ripetere con la caviglia destra e continuare fino a quando lo si desidera.



STRETCHING IN PIEDI DEL POLPACCIO

Mettersi in piedi a circa 50 cm dal muro e fare un passo avanti col piede sinistro. Posizionare le mani sul muro di fronte. Col gomito leggermente piegato, le spalle, i fianchi e i piedi sono rivolte verso il muro. Piegare leggermente la gamba sinistra controllando l'allungamento del polpaccio destro. I talloni devono essere appoggiati a terra. Tornare lentamente alla posizione iniziale e ripetere il tutto con l'altra gamba. Continuare alternando fino a quando lo si desidera.



© Best Company srl

Settimana n°

Obiettivosettimanale _____

Tempo di allenamento _____

Premio _____

Giorno	Date	Livello	Tempo	Distanza	Commenti
Domenica					
Lunedì					
Martedì					
Mercoledì					
Venerdì					
Sabato					
Totale					

Settimana n°

Obiettivosettimanale _____

Tempo di allenamento _____

Premio _____

Giorno	Date	Livello	Tempo	Distanza	Commenti
Domenica					
Lunedì					
Martedì					
Mercoledì					
Venerdì					
Sabato					
Totale					

© Best Company srl

Settimana n°

Obiettivosettimanale _____

Tempo di allenamento _____

Premio _____

Giorno	Date	Livello	Tempo	Distanza	Commenti
Domenica					
Lunedì					
Martedì					
Mercoledì					
Venerdì					
Sabato					
Totale					

Settimana n°

Obiettivosettimanale _____

Tempo di allenamento _____

Premio _____

Giorno	Date	Livello	Tempo	Distanza	Commenti
Domenica					
Lunedì					
Martedì					
Mercoledì					
Venerdì					
Sabato					
Totale					

© Best Company srl

GENNAIO

Settimana	Minuti	Distanza
1		
2		
3		
4		
5		
Totale		

Premio _____

FEBBRAIO

Settimana	Minuti	Distanza
1		
2		
3		
4		
5		
Totale		

Premio _____

MARZO

Settimana	Minuti	Distanza
1		
2		
3		
4		
5		
Totale		

Premio _____

APRILE

Settimana	Minuti	Distanza
1		
2		
3		
4		
5		
Totale		

Premio _____

MAGGIO

Settimana	Minuti	Distanza
1		
2		
3		
4		
5		
Totale		

Premio _____

GIUGNO

Settimana	Minuti	Distanza
1		
2		
3		
4		
5		
Totale		

Premio _____

© Best Company srl

LUGLIO

Settimana	Minuti	Distanza
1		
2		
3		
4		
5		
Totale		

Premio _____

AGOSTO

Settimana	Minuti	Distanza
1		
2		
3		
4		
5		
Totale		

Premio _____

SETTEMBRE

Settimana	Minuti	Distanza
1		
2		
3		
4		
5		
Totale		

Premio _____

OTTOBRE

Settimana	Minuti	Distanza
1		
2		
3		
4		
5		
Totale		

Premio _____

NOVEMBRE

Settimana	Minuti	Distanza
1		
2		
3		
4		
5		
Totale		

Premio _____

DICEMBRE

Settimana	Minuti	Distanza
1		
2		
3		
4		
5		
Totale		

Premio _____

© Best Company srl

© Best Company srl

© Best Company srl